

# EWG PLANK CHALLENGE DURCHHALTEN 2.0

## 1. PLANK, WAS IST DAS ?

Die Plank, also der Unterarmstütz ist eine statische Halteübung, die sehr schnell verbessert werden kann. Dabei ist es egal, ob Du in Klasse 5 oder in der Oberstufe bist. Durch tägliches Training kannst Du die Zeit in der Plank sehr schnell verdoppeln, verdreifachen oder vervierfachen. Und Zeit bringt Punkte.

Und so funktioniert die Plank: **Plank-Unterarmstütz-Anleitung (Klick)**

## 2. WIE SIEHT DIE CHALLENGE AUS ?

Alle Schülerinnen und Schüler aus den Klassen 5-S2 halten die Plank solange sie können. Durchhalten eben in diesen Tagen. Dabei zählt jede Sekunde ein Punkt. Die Klassen-/ Oberstufenkurspunkte werden zusammengezählt und ein Mittelwert erstellt. Die Klasse bzw. der Oberstufenkurs mit den meisten Punkten gewinnt, so einfach ist das Prinzip. Die Zeiten werden gemessen, wenn wir uns alle das erste Mal wieder im Sportunterricht sehen.

## 3. DIE REGELN

1. Halte die Plank solange wie möglich
2. Der Po darf hierbei nicht durchhängen oder nach oben gestreckt werden, ansonsten wird der Durchgang angehalten
3. Für jede Sekunde in der Plank bekommst Du einen Punkt
4. Alle Punkte einer Klasse bzw. eines Kurses werden zusammengezählt und der Mittelwert berechnet

## 4. TRAINIEREN

Stoppe täglich Deine Plankzeit und versuche die Plankhaltung nach und nach zu steigern. Baue die Übung in deine Alltagsroutine mit ein. Verabrede Dich digital mit Freunden und haltet zusammen die Plank und schaut wie lange ihr durchhaltet. Alle anderen Videos in der Übersicht helfen Dir, um Deine Fitness zu verbessern.

## 5. PREISE

Natürlich bekommen die drei besten Klassen / Kurse einen Preis und können sich darüber hinaus als die fittesten Klassen / Kurse am EWG feiern lassen.

**Nimmst Du die Herausforderung an?**

**Die Sportlehrer/-innen wünschen Dir ein gutes DurchHALTEvermögen.**

# HALTE DICH FIT